

Søk i Allergiviten:

Skriv inn søkeord her

Søk

- 🔍 **Avansert søk**
- 🔍 **Aktuelt**
- 🔍 **Presseklipp**
- 🔍 **Du er fabelaktig!**
- 🔍 **Overfølsomhet. Intoleranse**
- 🔍 **Allergi**
- 🔍 **Allergidiagnostikk**
- 🔍 **Forebygg allergi. Allergiprofilakse**
- 🔍 **Miljøforhold**
- 🔍 **Graviditet. Amming**
- 🔍 **Annen overfølsomhet**
- 🔍 **Hyperreaktivitet**
- 🔍 **Behandling av overfølsomhet**
- 🔍 **Sykdomsoversikt**
- 🔍 **Huden**
- 🔍 **Atopisk eksem**
- 🔍 **Kontakteksem**
- 🔍 **Elveblest. Urtikaria. Angiødem**
- 🔍 **Luftveiene**
- 🔍 **Nesen**
- 🔍 **Allergisk nese. Rhinitt**
- 🔍 **Høysnue**
- 🔍 **Annen allergisk rhinitt**
- 🔍 **Ikke-allergisk rhinitt**
- 🔍 **Heshet. Strupereaksjoner**
- 🔍 **Astma. Asthma bronchiale**
- 🔍 **KOLS. Kronisk obstruktiv lungesykdom**
- 🔍 **Røyking. Tobakkbruk**
- 🔍 **Allergisk alveolitt**
- 🔍 **Øynenes overfølsomhetsreaksjoner**
- 🔍 **Matallergi. Matintoleranse**
- 🔍 **Allergisk sjokk. Anafylaksi**
- 🔍 **Serumsyke**
- 🔍 **Allergenkilder og allergener**
- 🔍 **Medisinintoleranse**
- 🔍 **Yrke, arbeid, jobb**
- 🔍 **Trygd og hjelpeinstanser**
- 🔍 **Psyke. Psykiske forhold.**
- 🔍 **Infeksjoner**
- 🔍 **Fysisk aktivitet.**
- 🔍 **Miljøhemming**
- 🔍 **Mestring**
- 🔍 **Lenker og litteratur**
- 🔍 **Om "Allergiviten for alle"**
- 🔍 **Medlemssiden for NAAF**
- 🔍 **Spørsmål og svar**
- 🔍 **Forskningsnytt**
- 🔍 **Sjekklistor og KSM**

Renhold og rengjøring ved luftveisallergi

UTSKRIFTSVERSJON

Boligrenhold og - rengjøring ved luftveisallergi

Luftveisallergier rammer mange. Reaksjon i nesen (allergisk rhinitt) er hyppigst, og noen får samtidig allergiske plager i øynene. Mange får også astma. Tilsvarende reaksjoner uten allergi (vasomotorisk rhinitt) og astma uten allergi forekommer også hyppig. De skyldes hyperreaktivitet i slimhinnene, og der fremkalles symptomene av en rekke forurensninger i luften (irritanter). Irritantene finnes både i flyktig form (som gass) og i og på [svevestøv](#).

Støv er viktig

Mye skyldes støv. Støv som pustes inn, får mye lengre virketid i luftveiene enn flyktige gassmolekyler. I luftveiene lander partiklene i kroppens egen fukt. Da vil allergener og kjemiske stoffer løses og frigjøres slik at de kan reagere med cellene der og antistoffene våre der, men de kan også komme inn i kroppen og påvirke vår indre kjemi. Også de aller minste (ultrafine) partiklene når dypt og kan trenge gjennom veggene i lungeblærene og inn i blodsirkulasjonen.

Noen av de kjemiske stoffene som følger med dette støvet, kan da virke forstyrrende på mange av funksjonene våre. Støvet kan få økt få ekstra lang virketid med skadelig virkning når luftveisinfeksjoner ("forkjølelser") og allergiske reaksjoner svekker [luftveienes rensesystem](#) (cilieaktiviteten).

Støv på hjernen?

Det er altså egentlig ganske fint "ha støv på hjernen", men bare i betydningen at en bruker hjernen til å tilrettelegge for renhold og rengjøring så hensiktsmessig som mulig.

Inhalasjonsallergener som utløser sykdom ved luftveisallergier, er alltid i og på støv. Imidlertid utvikler de aller fleste med slike allergier også [hyperreaktivitet](#) i de allergiske slimhinnene. Mange med allergisk rhinitt, allergiske reaksjoner i øynene og astma med allergi reagerer derfor også på [irritanter](#) som finnes både som flyktige stoffer og i og på støv.

Det er nå mange gode behandlingstilbud, men det er ingen behandling som tar ondet ved roten. Det beste er å unngå kontakt med de aktuelle allergenkildene og irritantene i konsentrasjoner som overstiger [tålegrensen](#) for den enkelte.

Innhold A - Å

Dette nettstedet er utarbeidet for **NAAF**
av professor dr.med. Kjell Aas.

system©RGK

Boligen og særlig soverom

Boligen er aller viktigst i denne sammenhengen for de fleste oppholder seg der minst 50% av tiden og aller mest i soverom. Dette stiller krav til renhold og rengjøring av boligen og aller mest av soverom, se **renhold og helse**. Dette er det viktigste tiltaket ved såkalt sanering.

Med "*renhold*" menes tiltak for at forurensninger ikke kommer inn, og tilrettelegging for god rengjøring, mens "*rengjøring*" går ut på å fjerne de forurensningene som finnes inne.

Renhold

Renholdet må sees i sammenheng med andre forhold som er med på å bestemme innemiljøets kvalitet, deriblant forurensningskilder, ventilasjon, temperatur, fukt, etc. i forhold til personbelastning og aktiviteter i rommene.

Det begynner med tilrettelegging av inngangspartiet og uteområdet nær det.

Bolig og innredning bør tilrettelegges slik at rengjøringen ikke blir unødig besværlig og irriterende. Inne kan det gjøres mye for å redusere støvende og støvsamlende stoffer og sted. Soverom bør være spesielt lette å gjøre rent!

Tilrettelegging

Det er mest fornuftig å innrette seg slik at man ikke må flytte på altfor mange gjenstander for å få gjort rent. Skap som ikke går helt opp til tak, er store og besværlige støvsamlere og blir enda verre når skaptoppene brukes til lagringsplass. Skap ført opp til taket gir mer lagringsplass i skapet og mindre svevestøv. For reoler og bokhyller etc. er det en fordel med sjalusidører eller skyvbare glassdører. Åpne himlinger gir ofte støvproblemer. Det skal lite til før depotstøv fra (utilgjengelige) overflater i slike himlinger fører til mye svevestøv.

Frie rørledninger og ventilasjonskanaler oppunder tak kan også bli betydelige støvsamlere og kilder for svevestøv. De bør kasses inn, men være tilgjengelige for inspeksjon.

Hengende lysarmatur kan representere betydelige arealer for støvsamling og kan i tillegg avgi brent støv som er særlig helseskadelig.

Radiatorer og panelovner bør være lette å rengjøre - også på baksiden. Innebygde radiatorer med lufterist i overkant kan samle veldig mye støv og smuss.

Vannrette lister, vannrette bordkledninger på veggen, frie bjelker, perforerte veggplater (for lydisolasjon), tekstiltapeter, strå- og strietapeter og teglsteinsvegger inne kan samle mye støv og krever ekstra og besværlig renhold med god

støvsuger. **Teppegulv** krever veldig mye innsats for ikke å bli de verste kildene til svevestøv.

For den som legger forholdene godt til rette, blir rengjøringen lettere og mindre tidrøvende. Med Kvalifisert skjønn metoden (KSM) kan tilrettelegging og renholds krav bedømmes, se [**Renhold og rengjøring bedømt med KSM**](#) .

Risikoelementer inne

Ved inhalasjonsallergi er de viktigste Allergenkilder inne: husstøvmidd og lagermidd, støv fra dyr, og pollen . Dette gir fra seg de mest aktive inhalasjonsallergenene ("fareklasse 1"). Noen reagerer også på muggsopp i alt vesentlig fra muggsoppvekst inne. Inne er det også mer eller mindre støv / inntørket søl fra mat i fareklasse 1.

Midd og allergener fra midd finnes nær sagt i alle boliger. Alle med atopisk allergi må gjennomføre [**tiltak mot midd**](#). Det vil redusere allergeneksponeringen noe, men ikke helt. Det vil alltid finnes middallergener igjen i støvet hjemme, se [**midsikkert sengetøy**](#).

Støv med allergener fra [**dyr**](#) finnes store i mengder inne der det er eller har vært kjæledyr og hos gårdbrukere som holder dyr. Statistisk sett er allergener fra katt, hest og hund aller verst, men risiko gjelder alle dyr. Ved atopisk allergi bør det ikke holdes kjæledyr og gårdbrukere må være varsomme med å trekke arbeidsklær inn i boligen. Støv fra dyr følger med i klær og hår som har vært i nærkontakt med dyr, og slikt støv drysser av og spres på mange måter. Det finnes derfor også i de aller fleste boliger selv om det aldri har vært dyr der, se Allergier og astma- og dyr hjemme (i arbeid).

Vindbåret pollen plager over 20% av befolkningen, og slike [**pollen kommer inn**](#) . I pollensesongen er det viktig å sikre seg best mulig mot det. Pollenstøvet kan holde seg aktivt i lang tid i støvet inne, ikke minst der støvet holder seg tørt, og der det er høy lodden- og hyllefaktor.

Uteluft inneholder myriader av mange [**muggsopper**](#), og noe av dette kommer inn med uteluften. Allergiproblemer i innemiljøet skapes vanligvis bare der det blir overvekt av en eller to muggsopper på grunn av fuktskader eller spesielle vekststeder inne. Det anbefales derfor regelmessig kontroll, for eksempel med [**sjekkliste for fuktrisiko**](#).

Når det gjelder støv med allergener fra mat, er det slik at de som reagerer allergisk når de får i seg noe fra den maten de ikke tåler, ofte kan bli dårlige ved å puste inn damp eller støv fra den samme maten. . I vanlig husstøv kan det påvises allergener både fra kumelk, hvete, erter og nøtter. Ved slike allergier bør den matsorten helst ikke finnes i boligen, og en må iallfall passe på at det ikke søles eller støves av den slik at de aktive stoffene blander seg i støvet.

Andre forurensninger inne

Noen forurensninger kommer utenfra, dels fra uteluften og dels fra smuss og støv som trekkes inn av beboere og besøkende. Kjøledyr trekker inn mye smuss og bakterier. Inneluften blir imidlertid vanligvis aller mest forurenset fra kilder inne. Mye er avgasser (VOC^{1/}), men det dannes også mye støv av forskjellig slag. Husstøv er utrolig mangfoldig sammensatt av partikler av forskjellige størrelser. Jo mindre partikkel, dess lettere flyker de i luften og pustes inn. Slikt svevestøv kan ha bundet til seg allergener og et utall av kjemiske stoffer. Noen av de kjemiske stoffene kan virke som forsterkere for allergiutvikling og - provokasjon og noen kan virke som irriteranter.

Rengjøring

God rengjøring er viktig for alle og særlig viktig ved allergi og annen overfølsomhet mot luftforurensninger. Det er fordi det i boligen alltid vil finnes og komme på ny sykdomsutløsende forurensninger som krever god rengjøring uansett hvor flink man ellers er i renholdet. Flyktige forurensninger kan bare fjernes med god **ventilasjon** og fornuftige lufterutiner.

God ventilasjon og fornuftige lufterutiner er viktig også med tanke på støv. Hybelkaniner er ikke noe hyggelig å se på, men betyr ingen ting for helsen. Det bør være minst mulig støv i luften. Det oppnåes ved å ha lav lodden og hyllefaktor og så fjerne mest mulig av forurensningene ved kildene. Det er likevel ikke til å unngå at noe kommer i luften - også under selve rengjøringsprosessen (se senere). **Luftrensere** er ikke tilstrekkelige hjelpemidler i dette. Det som må til, er god rengjøring umiddelbart etterfulgt av god gjennomlufting. Arbeidsprosessen bør være gjennomtenkt i forhold til muligheter, tid og krefter.

Hensiktsmessig utstyr

Rasjonell og effektiv rengjøring krever godt utstyr. Det finnes mye nytt utstyr som kan gjøre arbeidet lettere. Det forhandles i store jernvarehandler, kjøpesentre eller gjennom postordre. Slikt utstyr avrettes ofte i ukebladene og finnes under "rengjøringsprodukter" i Telefonkatalogens "Gule sider". God rengjøring som er noenlunde rask og lett, oppnåes med tørr mikrofiberklut ("miljøklut") og "miljømopp" eller med lett fuktige metoder. Til fukting brukes rent vann. Miljømopp på periskopstang er praktisk for rengjøring av høye flater og lister. På skitne flater kan en bruke impregnerte engangsmopper. Engangsmopper kastes etter bruk. Et alternativ er å bruke lettmopper som fuktes før bruk. Slikt utstyr tar opp det aller meste av støv. Det kan også oppnåes med en god støvsuger (se senere). Smussflekker fjernes

med noe mer vann som skvettes på (for eksempel fra en liten dynkeflaske) og bruk av lettmopp eller en klut. Lettmopper vaskes (gjerne i vaskemaskin) og tørkes til neste gangs bruk. Rengjøringsmiddel brukes bare der det er flekker som krever ekstra innsats..

Støvsuger

- * Det er mange gode støvsugere på markedet, men noen er lite effektive og/eller uforholdsmessig dyre.
- * Markedsføring av støvsugere har ofte villedende formuleringer.
- * Forbrukerrådet har sammenliknet mange typer
- * Best resultat oppnåes med sentralstøvsugere og støvsugere med spesielt HEPAfilter (såkalt "allergifilter").
- * Riktig bruk og vedlikehold er viktig.

En god støvsuger samler opp mye støv og har relativt "ren" utblåsningsluft, Sugeevnen må være god, minst med en luftstrøm gjennom slangen på 25 liter i sekundet. Støynivået bør være lavt. Det skal være lett å ta med seg støvsugeren og komme til der det skal rengjøres, og det skal være enkelt å skifte støvpose, filtre og vedlikeholde maskinen.

Det er viktig å investere i en god støvsuger med "allergifilter" (HEPAfilter), men det er slett ikke nødvendig med de dyreste. Forbrukerrådet har med få års mellomrom testet de mobile støvsugerne som er vanligst på markedet, senest 2005, se artikkel i [Forbrukerrapporten 04, 2003, rapporten 2005](#) og i [april 2007](#).

Vedlikehold av støvsuger

En forutsetning for at en god støvsuger skal fungere godt, er at den vedlikeholdes godt. Les bruksanvisningen nøye og følg den! Pass på at filtre og pose er montert riktig! Følg bruksanvisningen. Skift finfiltret som sitter i utblåsningsåpningen i henhold til bruksanvisningen. Hvis (skumgummi) filtret som sitter mellom motoren og støvposen, er vaskbart, bør det vaskes iallfall for hvert 5. støvposeskift, alternativt bør filtret skiftes da.

Skift støvsugerpose ofte. I støvpose som står lenge i maskinen med støv, blir støvet ristet under støvsugingen og blir stadig mer finfordelt slik at det kan slippe gjennom materialene og ut i utblåsningsluften . Støvposen skal ikke lukte! Lukter den, skulle den forlengst vært skiftet!

Støv virvles opp ved støvsugingen

Selv HEPAfilter kan ikke fange opp de aller minste (ultrafine) partiklene, så støvsugeren kan slippe gjennom en del av særlig små partikler som blåses opp i luften. Det kan derfor være særlig fornuftig å investere i sentralstøvsuger der det som suges opp blir

blåst helt ut av huset. Men ved støvsuging kommer det likevel alltid en god del støv i luften inne uansett om det brukes sentralstøvsuger, vannbasert støvsuger eller støvsuger med gode filtre som renser 100% i kammertester (deBlay et al 1998, Gore et al, 2003, Popplewell et al 2000, Renborg et al 1999). Det kan ha mange grunner.

I noen støvsugere er det utettheter slik at noe luft med støv lekker utenom filtret. Selv om det ikke er lekkasje i støvsugere med filter, fanger filteret ikke opp de minste partiklene. Under arbeidsprosessen med støvsuging skapes det også mye uro i rommet som virvler opp støv. Noe skyldes personen og støvsugeren og/eller støvsugerslange som beveger seg på gulvet og virvler opp støv derfra. Men det dreier seg ikke bare støv fra gulvet.

"Høyt støv" er viktig sykdomsårsak.

Like viktig kan det være at store og små partikler med allergener finnes i relativt store mengder på høye flater, lister, i bokhyller, reoler osv som vanligvis ikke rengjøres ofte. Det er startplass for mye svevestøv. Det støvet har ofte ligget så lenge at det har fått på seg en del allergener og kjemiske stoffer fra inneluften.

Dette gjør at "Høyt støv" er en viktig og ofte plagsom årsak til inneklimaplager, allergier og astma. Det blir lett "respirabelt støv" på grunn av luftstrømmer som oppstår i rommene ved alle slags bevegelser der (uansett støvsuging) og bruk av dører etc - uansett. Når det gjelder middallergener, f.eks. vil det fyke mye opp som usynlig finstøv når en rer opp sengen. Noe av det havner på ghulv og stoler og bord, men mye havner også på høye flater, lister etc, og noe på veggene. Støv med katteallergener er særlig besværlig og kan også finnes på veggene. Slikt støv flyr lett ut igjen ved all slags luftbevegelse, og selvfølgelig også under rengjøring.

Bevegelsene under støvsuging skaper luftstrømmer og luftvirvler som gir støvet "luft under vingene". Den samme effekten og kanskje kraftigere har de luftstrømmene som skapes av at støvsugeren trekker til seg luft foran og blåser ut luft bak.

Forslag til fremgangsmåte:

En god støvsuger er absolutt nødvendig for å få til rasjonell og effektiv rengjøring, men bruken i forhold til andre tiltak bør være gjennomtenkt.

Om den som gjør rent er allergisk mot inhalasjonsallergener som kan virvles opp, eller har hyperreaktive slimhinner, bør det overveies å bruke [støvmaske](#) under og like etter rengjøringen. Andre med tilsvarende inhalasjonsallergier eller hyperreaktivitet bør ikke oppholde seg i rommet under rengjøringen

1. (For eksempel månedlig): Start med å fjerne støv fra høye støvdepoter (skaptopper, bokhyller, reoler, lister, karmen, hengende lysarmatur og lignende) med miljøklut eller - mopp på periskopstang. Bruk evt støvsuger der stedene kan nås med den uten å klatre opp på noe.
2. (1-2 ganger pr uke avhengig av lodden-og hyllefaktor og belastninger) :Fjern støv på samme måte fra lavere flater og støvsug gulvet til slutt.
3. Umiddelbart etter støvsugingen gjennomføres god utlufting
 - a. i boliger med aktivt ventilasjonssystem (balansert eller hybrid ventilasjon) kan det være nok å øke viftehastigheten i 10-15 minutter.
 - b. der det er naturlig ventilasjon eller ikke mulig å øke viftehastigheten, kan 5-10 minutter lufting med ordentlig gjennomtrekk være nødvendig, men ikke på tidspunkt med forurenset uteluft (industri, trafikk).
4. Under rengjøringen tenker en gjennom om
 - * forholdene kan legges bedre til rette noen steder
 - * om det ville vært lettere med bedre utstyr.
5. Gjennomfør tilrettelegging og skaff evt ønsket utstyr før neste gang!

Litteratur

Bornehag C-G, Sundell J, Weschler J et al (2004): The Association between Asthma and Allergic Symptoms in Children and Phthalates in House Dust: A Nested Case-Control Study. *Environ Health Perspect* 112:1393-1397 (2004).

Franke D L et al (1997): Cleaning for improved Indoor air quality: an initial assessment of effectiveness. *Indoor Air* 7:41-54.

Gore R.B., Durrell B., Bishop S, Curbishley L, Woodcock A, Custovic A (2003): High-efficiency particulate arrest-filter vacuum cleaners increase personal cat allergen exposure in homes with cats. *J. Allergy Clin Immunol.* 111: 784-87.

Gore RB, Durrell B, Bishop SW et al (2006): High-efficiency vacuum cleaners increase personal mite allergen exposure, but only slightly. *Allergy* 61: 119-23.

Granum B, Gaarder PI, Groeng E-C (2001): Fine particles of widely different composition have an adjuvant effect on the production of allergen-specific antibodies. *Toxicol Lett.* 203:171-81.

Popplewell EJ, Innes VA, Lloyd-Hughes S et al (2000): The effect of high-efficiency and standard vacuum-cleaners on mite, cat and dog allergen levels and clinical progress. *Pediatr Allergy Immunol* 11. 142-8.

Rønborg SM, Poulsen LK, Skov PS, Mosbech H (1999): Effect of two different types of vacuum cleaners on airborne Fel d 1 levels. *Ann Allergy, Asthma and Immunology* 82: 307-10 (-2)

^{1/} VOC = flyktige organiske forbindelser (av eng.: volatile organic compounds)

(Sist oppdatert 23. september 2008)

Til toppen

Start med en titt på "Du er fabelaktig!"
